



Region Örebro län
Psykiatri

Inbjudan till dig som är bosatt i Lindesberg, Nora, Ljusnarsberg, Hällefors

Anhörigutbildning

– Var varsam mot dig själv!

Stödjer du en närstående med psykisk ohälsa?

Då kan du som anhörig behöva stöd i att förebygga stress och få tips på lite Coping- och vardagsstrategier

Med fokus på dig som anhörig lär vi oss om stress och sårbarhet, medberoendebetéende, egna och andras känslor, förhållningssätt till sig själv mm. Vi hittar idéer och strategier för att kunna vara mer varsam med sig.

Du som anhörig får ta del av teorier och studier, får tips och idéer kring att förebygga stress, strategier för medveten närvaro och resiliens.

Sex organiserade utbildningstillfällen där modulerna bygger på varandra, varför du behöver kunna delta vid samtliga träffar. Din medverkan vid samtliga träffar ger dig möjlighet att prioritera dig själv och dessutom få tillfälle för socialt umgänge med andra i liknande situation.

Sex tillfällen under våren 2026

torsdag 5 februari
torsdag 12 februari
torsdag 19 februari
torsdag 26 februari
torsdag 5 mars
torsdag 12 mars

Tid: 17.00- ca 20:00

Plats: Psykiatrisk mottagning, Lindesbergs Lasarett, plan 01

Avgift: kostnadsfritt

Målgrupp: Du som är anhörig och stödjer en närstående med psykisk ohälsa.

Vi vänder oss till dig som bor i norra länsdelen (Lindesberg, Nora, Hällefors och Ljusnarsberg)

Anmälan senast: 19 januari 2026
Begränsat antal platser

Anmälan till:

anhorigkonsulent@psykiatrisktsamarbete.se
tel 070/320 48 14

Handledare:

Birgitta Gunnarsson, Anhörigkonsulent
FPS

Område psykiatri, Region Örebro län i samarbete med Föreningen för Psykiatriskt Samarbete (FPS)

